

MENGATASI KESEHATAN MENTAL MELALUI LAYANAN KONSELING KELUARGA

Renatha Ernawati, M.Pd
renatha_silitonga@yahoo.co.id

ABSTRAK

Keluarga merupakan lembaga yang pertama dan terutama bagi anggota keluarga untuk tempat bersosialisasi, disinilah anggota keluarga mengenal cinta kasih, simpati dan mendapatkan bimbingan dan pendidikan serta merasakan suasana yang aman. Realisasi yang sehat dengan segenap anggotanya keluarga sangat penting karena keluarga alah satu yang bisa kita percaya untuk membicarakan suatu masalah, beban persoalan yang kita hadapi. Dimana jika kita memendam segala permasalahan kita sendiri akan mengganggu batin atau kesehatan mental.

Keluarga secara langsung maupun tidak langsung sangat menentukan pada pembentukan watak atau kepribadian atau anggota keluarga lainnya. Contohnya tingkah laku orang tua yang tempramen, suka mabuk-mabukan emosi yang meledak-ledak, terjadinya keretakan antara orang tua bisa menimbulkan konflik batin bagi diri anaknya.

PENDAHULUAN

Manusia sudah mengetahui bahwa orang yang sakit haruslah disembuhkan oleh seorang tabib atau dokter yang ahli, bahwa pelajar harus diajar oleh guru yang berpendidikan, dan pengetahuan keTuhanan mestilah diperoleh dari seorang pemimpin spiritual yang berpendidikan pula. Tapi siapakah yang membutuhkan seorang dokter? Atau siapa pula yang mengajari

pemimpin spiritual? Dalam banyak hal, jawabannya adalah diri sendiri. Dengan kata lain jawabannya adalah bergantung pada diri sendiri.

Mengingat makin pesat arus urbanisasi di kota-kota besar, pembangunan disegala bidang industrialisasi, hingga menyebabkan masyarakat makin menjadi kompleks, maka tak heranlah kita jika di kota-kota besar muncul banyak problem-problem sosial yang menjadi penyebab utama berbagai macam penyakit.

Dalam sejarah kehidupan manusia sejak dahulu telah dijelaskan tentang hubungannya dengan dunia sekelilingnya demi untuk mempertahankan kelangsungan hidup jenisnya secara harmonis. Sejak itu pula telah ada usaha dari manusia untuk mencapai suatu keseimbangan kehidupan mereka, tentu saja bentuk dan caranya masih sangat sederhana. Zaman dahulu sikap orang terhadap gangguan mental telah ada dalam konsep primitif animisme. Konsep ini mengajarkan bahwa dunia ini adalah diawasi atau dikendalikan oleh roh-roh atau dewa-dewa.

Demikian pula dengan konseling keluarga sangatlah dibutuhkan pada lingkungan luas. Setiap manusia tidak bisa lepas dari hubungan sosial dalam lingkungannya. Seseorang itu harusnya peka atau sensitif terhadap kesulitan orang lain dan sebisa mungkin memberikan bantuan dengan demikian berkembanglah karakter dan kebijakan dalam dirinya. Keluarga yang dikucilkan didalam suatu lingkungan masyarakat akan merasa minder yang mempengaruhi kesehatan mental anggota keluarga.

Pada zaman Hipocrates (460-367 SM) mulai terjadi perubahan sikap terhadap kepercayaan animisme ini. Dia mengembangkan paradigma baru dalam pengobatan, dengan menggunakan pendekatan "Naturalisme", yaitu suatu pandangan yang mengajarkan bahwa gangguan mental ataupun fisik adalah akibat dari alam.

Selanjutnya cara-cara pengobatan gangguan mental mengalami perubahan sangat signifikan. Yaitu pada saat berkembangnya psikologi abnormal dan psikiatri di Amerika. Tokoh utama perubahan revolusioner adalah Benjamin Rush (1745-1813). Akhirnya, pada tahun 1796, yaitu selama tiga belas tahun dia mengkampanyekan ide-idenya, di rumah sakit tempat dia bertugas dibangunlah ruang khusus bagi para pasien penderita gangguan mental.

Dia mengembangkan paradigma baru dalam pengobatan, dengan menggunakan pendekatan "Naturalisme", yaitu suatu pandangan yang mengajarkan bahwa gangguan mental ataupun fisik adalah akibat dari alam.

Mental hygiene pada dasarnya diperuntukkan bagi individu dalam mengembangkan dan memperbaiki kesehatan mental atau penyesuaian diri. Namun begitu, mental hygiene juga diterapkan di unit-unit sosial terorganisir, seperti di lingkungan keluarga dll.

Penerapan mental hygiene dan konseling keluarga dalam lingkungan amatlah penting. Apabila hubungan interpersonal antar orangtua-anak kurang harmonis, terjadi perceraian, atau iklim psikologis di rumah pada umumnya tidak nyaman, seperti: sikap permusuhan, iri hati (cemburu), bertengkar, atau kurang memperhatikan nilai-nilai moral, maka individu khususnya anak akan mengalami kegagalan dalam mencapai perkembangan mentalnya secara sehat. Oleh karena itu amatlah penting bagi suami-istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan keluarga yang tentram, saling mencintai, dan menyayangi.

PEMBAHASAN

Mengingat betapa pentingnya kehidupan keluarga dalam suatu masyarakat sehari-hari, tidak sedikit dari para pemikir filosof telah merencanakan dan menggambarkan segala sesuatu, yang bisa menunjang kelangsungan keluarga itu, yang bisa menunjang kelangsungan keluarga itu, yang mana suami-istri bisa menikmati kehidupan yang harmonis.

Perhatian para pemikir dan filosof tentang pengaturan kehidupan masyarakat, tidak hanya bersifat teoritis, namun lebih dari itu, hingga kepada pengenalan tentang betapa pentingnya keluarga, yang merupakan unsur pertama dalam masyarakat, sehingga keluarga telah memiliki nilai praktis dan efektif dalam kehidupan kita sehari-hari.

Konseling keluarga yaitu bantuan yang melibatkan para anggotanya dalam upaya memecahkan masalah yang mungkin atau sedang dialaminya. Tanpa terasa konseling keluarga sangatlah dibutuhkan terutama bagi pembentukan keluarga baru, yang akan menjadikan keluarga lebih harmonis jika terdapat kesesuaian antara kedua belah pihak. Bisa jadi suatu keluarga akan mengalami kegagalan, apabila syarat keserasian itu tidak terpenuhi, segala upaya yang bersifat materi pasti akan mengalami kegagalan dalam menciptakan kebahagiaan dalam kehidupan keluarga.

Dampak negatif yang terjadi akibat tidak adanya keharmonisan dalam keluarga, akan dirasakan tidak terbatas hanya oleh suami istri, namun akan dirasakan pula oleh anak cucu, dan akan meluas pada lingkungan keluarga. Oleh sebab itu, perlu sekali dicari cara-cara yang selanjutnya bisa membawa kepada hubungan yang harmonis antara kedua belah pihak.

Bisa dibayangkan, betapa besar pengaruh kehancuran keluarga terhadap pembinaan generasi muda. Mereka akan menjadi emosional, bahkan sampai kepada kenakalan, sehingga tidak jarang dari mereka menjadi buronan masyarakat. Ia juga menjadi penyebab pertama timbulnya permusuhan, disamping sebagai penyebar rasa kecemasan, kehilangan pegangan dan kehilangan rasa aman di kalangan generasi yang akan datang.

Salah satu faktor yang kemungkinan besar bisa membuat suatu perkawinan menjadi ideal adalah jika didahului oleh suatu masa pengenalan dan persahabatan di antara kedua belah pihak, yang dibina dan diperkuat dengan

tanda-tanda kasih sayang dan keramah tamahan. Hal ini dimaksudkan agar ada waktu, dimana keserasian sosial dan keserasian watak antara kedua calon suami-istri akan diuji. Dalam masa tersebut, masing-masing yang bersangkutan hendaknya mendapatkan kesempatan yang cukup untuk mempelajari perilaku dan reaksi calon teman hidupnya. Dengan jalan ini, masing-masing bisa mengenal pihak lain dalam berbagai hubungan dengan orang lain.

Perkawinan itu pada dasarnya merupakan pengumuman resmi untuk dibolehkannya memenuhi kasih sayang serta kesetiaan suami istri. Pilar-pilar kehidupan keluarga yang baik tidak hanya ditentukan oleh daya tarik seksual dan penampilan tubuh saja, namun ditentukan juga oleh aspek-aspek lain, diantaranya perilaku kedua belah pihak, di mana masing-masing disamping mengetahui apa-apa saja yang menjadi haknya juga mengetahui segala kewajibannya terhadap pihak lain. Selain itu, masing-masing pihak harus yakin adanya keserasian di antara mereka. Misalnya, sebelum melangsungkan perkawinan hendaknya sudah diuji watak masing-masing. Apabila pengenalan tersebut terlambat sampai kepada sesudah pernikahan dilangsungkan, maka tidak tertutup kemungkinan pernikahan tersebut akan kandas ditengah perjalanan. Kedua belah pihak juga harus memperhatikan kesulitan hidup dengan segala problemanya, baik yang biasa maupun yang luar biasa, supaya bisa diketahui dan dimengerti cara mengatasi kesulitan dan reaksinya terhadap problema tersebut.

Pertanyaan yang seringkali terlintas dalam benak orang yang sudah berada di ambang pintu pernikahan adalah faktor-faktor apa yang membahagiakan dalam hubungan suami istri dan apa pula yang bisa menyebabkan kepada kesengsaraan? Apa sifat-sifat pribadi yang menjadikan pasangan hidup itu bahagia? Dan apapula yang menyebabkan menderita? Hubungan yang bagaimana yang membawa kepada keharmonisan keluarga? Dan

hubungan yang bagaimana pula yang mungkin akan menimbulkan benih-benih keretakan?

Pembicaraan tentang masalah kesehatan mental dalam kehidupan keluarga meliputi beberapa masalah, di antaranya ialah: perkawinan yang tidak bahagia, gangguan kejiwaan dan perkawinan; cemburu dalam kehidupan keluarga; istri-istri yang terganggu jiwanya dan suami-suami yang terganggu jiwanya, serta semua orang tua yang abnormal.

Perkawinan Yang Tidak Bahagia

Jika dikaji secara cermat akan didapatkan bahwasannya ada beberapa faktor yang seringkali bisa merusak keharmonisan kehidupan keluarga dan mengubahnya bagi neraka yang tak tertahankan. Diantara faktor-faktor tersebut dapat disebutkan sebagai berikut:

- a. Kecanduan minuman keras: bahwa sebenarnya orang yang kecanduan minuman keras adalah orang yang menderita kesulitan penyesuaian diri. Mustafa Fahmi mengatakan bahwa orang-orang pecandu minuman keras sebenarnya tergolong sebagai orang yang tidak layak menikah.
- b. Mengabdikan kepada keluarga: Diantara laki-laki terkadang ada yang tidak mampu memutuskan apakah dia akan menikah dan berpisah dari keluarga asalnya, atau hidup membujang dan tetap mendampingi orang tua serta keluarganya? Terkadang ada juga laki-laki yang telah menikah tetapi setiap kali perselisihan si laki-laki tersebut lari kepangkuan ibu atau bapaknya.
- c. Penghianatan terhadap perkawinan: ada banyak sebab yang membawa kepada penyakit sosial-kejiwaan yang biasa mengakibatkan terjadinya sosial kejiwaan yang biasa mengakibatkan terjadinya apa yang biasa disebut sebagai penghianatan terhadap perkawinan antara lain yaitu:

1. Sikap dingin (frigiditas) pada wanita: sikap dingin seorang wanita terhadap seks biasanya diakibatkan oleh suatu sebab yang telah terbenam dalam masa kanak-kanaknya, akan tetapi tidak disadarinya.
2. Istri dihadapkan kepada perselingkuhan: Bukan merupakan hal mustahil istri yang masih cantik, yang setia kepada suaminya yang baik dan pemurah bertahun-tahun lamanya, kemudian pada suatu ketika tiba-tiba dia merasa dihadapkan kepada sebuah godaan-godaan.
3. Suami sibuk: sebagian di antara para suami yang sangat sibuk dalam pekerjaannya, tidak terbiasa menceritakan dalam pekerjaannya, sebab pengalaman telah mengajarkan pada dirinya bahwa, dia tidak akan mendapatkan dari istrinya selain penyesalan jika yang diceritakannya itu kesulitan dan kegagalan atau suatu motivasi yang dangkal jika yang diceritakannya itu merupakan keberhasilan. Pada saat yang sama dikantornya tempat dia sibuk dengan pekerjaannya tempat dia menghadapi berbagai kesulitan, kegagalan dan tempat mendapatkan keberhasilan, ada seorang sekertaris wanita yang mengetahui dan memahami bahwa setiap keberhasilan yang telah dicapainya tidak dengan mudah.
4. Suami lanjut usia: Diantara para suami ada yang bertahun-tahun lamanya merupakan contoh dari suami yang ideal. Tetapi tiba-tiba dia itu tidak mampu mengontrol dan mengendalikan diri. Tali kendali dalam dirinya mudah terlepas. Dia menjadi tertarik kepada gadis berusia muda dimana saja. Bertahun-tahun lamanya sang istri menjadi wanita yang tenang, menjaga dirinya dan bertanggung jawab. Dia tidak terkejut dan curiga terhadap ulah suaminya itu. Dia menganggap ulah suaminya itu sebagai kewajaran bagi laki-laki yang sudah lanjut usia.

5. Perkawinan yang hampa: Diantara sekian banyak faktor yang bisa menyebabkan kehidupan rumah tangga terguncang atau bahkan mengalami kegagalan adalah terjadinya perkawinan yang hampa. Yaitu, dua orang suami istri yang telah lama menjalin hubungan perkawinan, namun masing-masing mereka hidup dialamnya sendiri-sendiri.

Gangguan Kejiwaan Dan Perkawinan

Tidak sedikit hubungan tali perkawinan menjadi retak atau sama sekali putus karena disebabkan masing-masing suami atau istri dihindangi neoritik, yang selanjutnya dia tidak bisa bertahan terhadap teman hidupnya.

Pada hakikatnya, hampir semua perkawinan orang-orang yang terganggu kejiwaannya adalah disebabkan oleh tidak adanya kematangan emosi.

Syarat utama bagi kebahagiaan kehidupan rumah tangga, adalah adanya kematangan emosi kedua belah pihak yang memadai. Istri yang emosional tidak lama sesudah selesainya pesta perkawinan, segera akan menunjukkan ketidakmampuannya memikul tanggung jawab perkawinan yang serasi dan stabil.

Suami dan istri yang nerotik menurut Musthafa Fahmi (1983) bisa diklasifikasikan kepada beberapa golongan, sebagai berikut:

- a. Istri kelaki-lakian: yang dimaksud dengan istri kelaki-lakian adalah istri-istri yang dipenuhi oleh keinginan untuk berkuasa dan mengendalikan pihak lain. Istri dari macam ini biasanya banyak membantah, baik dia bekerja ataupun tidak. Sebagai akibat itu semua, mungkin dia akan melangkah terlalu jauh, sehingga menyimpang dari batas kewajaran. Oleh sebab itu banyak wanita dari kalangan itu pergi kepesta-pesta hingga larut malam, kemudian pulang sendiri kerumahnya, guna membuktikan kepada suaminya bahwa ia memiliki kebebasan dan kemaampuan,

sedang dalam hatinya sebenarnya dia mengharapkan adanya pria di sampingnya ketika itu.

- b. Istri histeris: Wanita dari jenis ini biasanya mengeluh tentang kesehatannya, sehingga dia senantiasa pergi ke dokter guna memeriksakan dirinya. Kegoncangan – kegoncangan jiwa yang dialaminya telah berubah menjadi gejala jasmani. Dia memperoleh kepuasan dari perilaku tidak sehat itu. Disamping itu, dia juga menjadikan perilaku tersebut sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan perasaannya keluar.
- c. Istri Narsisme: Yang dimaksud dengan wanita narsist ialah wanita yang sangat cinta pada diri sendiri. Jika dia cantik, maka sebagian besar waktunya akan dia habiskan untuk memandangi dirinya di depan cermin.
- d. Istri kekanak-kanakan: Adalah istri yang masih terkait kepada keluarga asalnya dan kepribadiannya belum dewasa. Istri seperti ini, setiap kali merasakan kurang mendapatkan perhatian dari suami, atau sering dicela olehnya, dia akan lari meninggalkan rumahnya pergi kepada “mama”.
- e. Suami kekanak-kanakan: Suami seperti ini bergantung kepada orang lain. Dia tidak mampu membebaskan diri dari ikatan kepada ibunya. Diantara karakteristik suami seperti ini adalah, sangat peka, cenderung kepada sembrono, mengerutu, dan menjauhkan diri. Apabila sakit dan harus tinggal di tempat tidur, dia sangat membutuhkan perhatian dan penjaan yang berlebihan. Dalam cumbu rayu dengan istri, dia sangat kasar, kurang bijaksana. Boleh karena disebabkan oleh kegoncangan seksual. Dari aspek emosi, dia cenderung sangat berlebihan dan pencemburu, Disamping itu dia penyayang kepada keluarga asalnya, dalam arti dia selalu saja membanding-bandingkan istrinya dengan ibu dan saudara wanitanya.

Cemburu Dan Perkawinan

Sesungguhnya sangat sulit untuk memperkirakan betapa besar penderitaan manusia akibat cemburu. Hampir tiap hari kita membaca atau menyaksikan di media-media cetak atau elektronik tentang seseorang terbunuh karena dia menjadi pihak ketiga.

Sebagian orang mengatakan bahwa, jika ada kecintaan yang sesungguhnya, maka tidak ada alasan lagi untuk cemburu merupakan kelemahan atau kekuatan dalam watak seseorang, dan ia adalah penyakit menyerang jiwa.

Semua sepakat bahwa cemburu yang didasarkan atas prasangka yang tidak benar, sangat mungkin bisa menghancurkan keluarga yang dahulunya bahagia serta meretakkan tali perkawina yang dahulunya harmonis.

Sesungguhnya pernikahan hendaknya dilakukan atas kesadaran suami untuk tidak menjadikan istrinya merasa terbelenggu. Akan tetapi merupakan tugas seseorang suami untuk membawa istrinya kepada pengertian bahwa sudah menjadi kewajiban mengorbankan sebagian dari kebebasannya, apabila dia ingin menjalin hubungan suami istri yang harmonis.

Ada pasangan suami istri yang tidak pernah bisa memikul tanggung jawab sebagai ayah dan ibu. Sebab mereka masih selalu ingin meneruskan kebiasaan hidup seperti sebelumnya perkawinan mereka. Mereka tidak mau memikirkan konsekwensi dan tanggung jawab penuh sebagai orang tua. Dan bila kemudian mereka mempunyai anak-anak, anak tersebut ditolak karena dianggap sebagai beban dan hambatan. Menghalangi kebebasan pasangan suami istri dan merepotkan. Tidak pernah ada suasana yang tenang dan harmonis, masing-masing hanya menempuh jalan dan cara hidupnya sendiri.

Semua ini berpengaruh pada pertumbuhan mental si anak. Anak-anak tersebut tidak pernah bahagia karena ditolak oleh orang tuanya dan sangat

merana hidupnya. Mereka merasa terhina dan menaruh dendam dipenuhi penyesalan dan kekecewaan sehingga mereka tidak betah tinggal dirumah sendiri, akan merasa lega jika bisa pergi dan terlepas dari pengaruh lingkungan keluarganya.

Manfaat Konseling Keluarga Pada Perkawinan:

Dari banyak permasalahan didalam suatu perkawinan bukanlah suatu momok yang menakutkan untuk membentuk suatu rumah tangga yang harmonis. Banyak solusi yang akan diberikan dari konseling keluarga. Solusi yang akan diberikan pada kasus diatas diantaranya:

Istri yang dihadapkan pada perselingkuhan, sesungguhnya cinta istri terhadap suami tidak berkurang, dan juga tidak ada halangan untuk terus melanjutkan cinta tersebut, meskipun seringkali terjadi "perselingkuhan" dari pihak istri. Sendi-sendi rumah tangga masih kuat dan utuh. Suami masih tetap merasa yakin akan kecintaan istrinya merasakan kasih dan cintanya. Untuk itu salingilah terbuka dan adakan komunikasi didalam keluarga tersebut, apa yang dirasakan istri dan begitu pula dengan sebaliknya.

Suami sibuk, terkadang di dalam benak suami yang sibuk ini tetapi kurang mendapatkan penghargaan dari istrinya dirumah, terselip suatu perasaan dendam terhadap istrinya dan akhirnya sebagai kompensasinya dia menjalin hubungan dengan wanita lain. Sebenarnya cara tersebut tidak perlu dilakukan bila seorang suami sanggup menyatakan apa yang ia rasakan selama ini. Apalagi bila sang istri tidak bekerja.

Suami lanjut usia, Dalam masa-masa seperti ini istri harus segera menyadari dan melakukan berbagai hal secara bijaksana sebagai tindakan preventif. Sesungguhnya dia itu harus melawan itu semua dan mengikuti suaminya. Dan harus tetap berdandan dan berpenampilan cantik untuk

suaminya, agar bisa menjaga dari berbagai perbuatan yang akan meretakkan dan merobohkan bangunan rumah tangga yang telah dibinanya bertahun-tahun.

Konseling keluarga membantu setiap perkawinan dan setiap orang yang mau membentuk rumah tangga baru untuk dapat membuka khasanah berpikir bahwa dalam membentuk dan mengarungi rumah tangga harus ada jalan keluarnya.

KESIMPULAN

Pada bagian akhir tulisan ini, penulis hendaknya menyampaikan butir-butir simpulan:

1. Untuk menciptakan kerukunan didalam rumah tangga dibutuhkan komunikasi dan keterbukaan yang paling utama.
2. Saling percaya didalam rumah tangga sangat diperlukan
3. Begitu banyak permasalahan rumah tangga yang diselesaikan kepada tempat yang salah, hingga menyebabkan semakin rumitnya permasalahan yang terjadi. Konseling keluarga sangat tepat dalam memberikan solusi pada permasalahan yang ada.
4. Kepedulian satu dengan yang lain didalam rumah tangga untuk hidup dalam keserasian, perdamaian dan saling mengerti.
5. Konseling keluarga sangat diperlukan sebelum membina suatu rumah tangga.
6. Konseling keluarga dapat membantu mengatasi kesehatan mental bagi anggota rumah tangga.
7. Karakter seorang anak pertama kali dibentuk dari dalam rumah.

ACUAN PUSTAKA

Hammad Azzam El, (2008). Kesehatan Mental orang dewasa. Jakarta: Restu Agung.

Yusuf Syamsu, (2009). Mental Hygiene. Bandung: Maestro.

Sanjaya Duradit, (1985). Kesehatan Mental Psikologi I. Jakarta: Gunung Agung.

Kartika Sandriani, (1990). Mental Hygiene Child. Kesehatan Mental Pada anak. Yogyakarta.

Siswanto, (2008). Kesehatan Mental Konsep. Cakupan dan perkembangan. Jakarta.

Kartono kartini, (1983). Mental Hygiene. Bandung: Mandar Maju.

Sundari Siti, (2005). Kesehatan Mental Dalam Kehidupan. Jakarta: PT. Rineke Cipta.